МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ№11 с.Серебрянка



# Примерное 10-ти дневное меню (ОВЗ) 2025-2026г

Исполнитель: Т.Н.Тюленева

День: понедельник Неделя: первая

No	. пс	Прием пищи,	Macca		Пищевые		Энерге-		Витами	ІНЫ			1инера		
рец.		наименование блюда	порции		вещества(г)	Ī	тическая						ещест		
				Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Ca	P	M g	Fe
		Завтрак													
302	О	Каша ячневая с маслом	200/5/5	9,79	9,4	31,96	278,46								
3	В	Хлеб с сыром, маслом	40/20/10	8,48	14,6	24,18	248,5								
685	3	Чай с молоком	100/100/15	2,85	3,2	19,63	114,10								
337		Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99								
		Итого		28,92	34,2	110,31	740,06								
		Обед													
132	От	Рассольник со сметаной	200/10	6,812	6,82	12,2	146,5	0,0868	0,111	6,2564		23,765			1,861
147	7	Рыба припущенная	90	17,37	1,062	0,243	79,497	0,045	0,072	1,26		17,55			0,468
511	до	Рис с маслом с соусом	150/30	3,902	6,085	38,908	225,722	0,028	0,014	0,434		0,795			0,497
	11	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	лет	Сок	200	1,4	0	25,6	108								
		Кукуруза консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		36,664	18,517	110,821	805,519	0,3258	0,287	62,950		55,11			3,176
															-
								<u> </u>							

День: вторник Неделя: первая

	ія: пе	*					1	ı				1			
No		Прием пищи,	Macca		Пищевые		Энерге-		Витам	ины				льные	
рец.		наименование блюда	порции		вещества(г)		тическая		,					ва(мг)	
				Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
302	О	Каша геркулесовая	200/5/3	5,6	10,4	26,4	230								
3	В	Хлеб с сыром, маслом	40/20/10	8,48	14,6	24,18	248,5								
685	3	Чай с сахаром	150/11,25	0,3	0,075	11,295	45,495	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,2333
337		Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99								
		Итого:		22,18	32,075	62,215	622,995	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,2333
		Обед													
139	От	Суп картоф. с бобовыми	200	4,4	6,28	13,2	127,60	0,12	0,06	4,66		40,22			1,44
487	7	Птица отварная	90	15,36	3,84	0,960	96,3636	0,090	0,1536	0,748		39,6			1,638
224	до	Рагу из овощей	150	3,86	8,94	6,87	145,07	0,101	0,0762	7,0241		45,5124			1,5711
	11	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	лет	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
766		Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04	0		11			0,69
		Огурец свежий	50	0,35	0,04	0,755	4,6								
		Итого		31,65	21,36	91,235	702,6336	0,381	0,3298	12,4321		136,3324			5,3391
	•	•			•						•			•	

День: среда Неделя: первая

№		Прием пищи,	Macca		Пищевые		Энерге-		Вита	мины				альны	
рец.		наименование блюда	порции		вещества(г)	I	тическая		1 -		1			гва(мг)	
				Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
302	О	Каша пшенная с маслом	200/5/3	5,8	9,2	31,8	240								
337	В	Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99								
685	3	Чай с молоком	100/100/15	2,85	3,2	19,63	114,10								
		Хлеб с маслом,сыром	40/20/10	8,48	14,6	24,18	248,5								
		Итого:		24,93	34,00	75,95	701,60								
		Обед			-		·								
140	От	Суп карт. с макаризд.с/с	200/10	2,7	5,86	14,26	121,60	0,10	0,060	6,60		19,68			0,86
498	7	Котлета из птицы	100	18,667	14,4	18,267	271,07	0,10	0,170	1,23		44			1,82
214	до	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	0,06	0,08	22,6		118,6			1,68
	11	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	лет	Сок	200	1,4	0	25,6	108								
		Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		34,947	34,01	123,387	934,47	0,426	0,400	85,43		195,28			4,71

День: четверг Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)		Энерге-		Вита	мины			Минера вещест		
P-Z.		naminenezamie emega	мордии	Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
302	О	Каша рисовая с маслом	200/3/3	7,73	9,06	34,52	246,56								
1	В	Хлеб с маслом,сыром	40/10/20	8,48	14,6	24,18	248,5								
685	3	Чай с сахаром	150/11,25	0,3	0,075	11,295	45,495	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,233
337		Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99								
		Итого:		24,31	30,735	70,335	639,555	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,233
		Обед			·		·								
138	ОТ	Суп крест. с крупой с/см	200/10	8,3	7,98	6,620	151,4	0,075	0,109	7,738		29,664			1,900
462	7	Тефтели с рисом	90	3,855	3,546	1,8	53,487	0,009		0,513		2,574	37,0	5,1	0,513
520	до	Пюре картофельное с/с	150/30	2,837	6,075	20,436	147,872	0,133	0,104	18,599		36,355			0,977
	11	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
738	лет	Пирожок печ. с капуст	75	5,1225	7,425	22,11	186,885	0,0525	0,075	0,9825		35,167			0,637
648		Кисель пл-ягодный	150	0	0	31,65	121,5	0	0	0		0,1209			0,003
		Огурец консервированн	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		23,2895	27,018	102,636	772,214	0,2695	0,288	40,3325		103,88	37,0	5,1	4,030

День: пятница Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)		Энерге-		Витами	ІНЫ			инерал		
				Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	О	Каша манная с маслом	200/5/10	9,02	9,09	36,39	254,94								
1	В	Хлеб с маслом,сыром	40/10/20	8,48	14,6	24,18	248,5								
337	3	Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99								
685		Чай с молоком	100/100/15	2,85	3,2	19,63	114,10								
		Итого:		28,18	33,89	80,54	716,54								
124	ОТ	Щи из свежей капус со см	200/10	1,9	5,44	8,3	91,40	0,04	0,04	14,784		34,664			
388	7	Котлета рыбная	90	11,7	7,92	12,78	176,4	0,072	0,09	0,387		47,403			0,675
332	до	Макаронные изделия с/с	150/30	5,83	7,24	37,15	240,3	0,104	0,035	1,595		11,157			1,382
	11	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
639	лет	Компот из сухофруктов	150	0,045	-	23,55	92,25	0,015	0,03	0,6		30,855			0,51
101		Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Печенье	50	3,3	4,25	6,667	195,50								
		Итого		27,375	35,65	114,147	1015,85	0,251	0,245	17,366		144,079	16	7	3,267

День: понедельник Неделя: вторая

No		Прием пищи, наименование блюда	Macca		Пищевые		Энерге-		Вита	МИНЫ			Іинера ещест	льные	
рец.		наименование олюда	порции	Б	вещества(г)	У	тическая	BI	B2	С	Е	Ca	Р	/	Fe
				D	ж	У	ценность (ккал)	ы	<b>B</b> 2		E	Ca	P	Mg	re
302	О	Каша гречневая с маслом	200/3/3	6,3	1,3	34,4	164,5								
3	В	Хлеб с маслом,сыром	40/10/20	8,48	14,6	24,18	248,5								
685	3	Чай с сахаром	150/11,25	0,3	0,075	11,295	45,495	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,233
337		Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99								
		Итого:		22,88	22,975	70,215	557,495	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,233
110	От	Борщ с капустой, картоф. c/c	200/10	1,760	5,92	10,500	103,0	0,04	0,04	8,22		35,500			0,96
489	7	Рагу из птицы	200	8,44	10,88	17,1	209,84	0,1212	0,123	4,8485		32,591			1,7392
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
648	11	Кисель пл-ягодный	150	0	0	31,65	121,50	0	0	0		0,1612			0,0042
	лет	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		17,38	21,350	103,12	680,14	0,3272	0,253	68,0685		81,091			3,0534

День: вторник Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	I	Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая		Витал	мины				альные тва(мг)	
			1	Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	О	Каша геркулесовая	200/5/3	5,6	10,4	26,4	230								
3	В	Хлеб с маслом,сыром	40/10/20	8,48	14,6	24,18	248,5								
685	3	Чай с молоком	100/100/15	2,85	3,2	19,63	114,10								
337		Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99								
		Итого:		24,73	35,2	70,55	691,6								
139	ОТ	Суп картофельный с боб	200	4,10	4,28	12,900	106,60	0,12	0,06	4,66		40,22			1,44
451	7	Биточки из говядины	90	38,98	26,513	8,7	226,8	0,1116	0,090	0,144		28,008			1,146
332	лет	Макаронные изд. отв. с/с	150/30	5,05	5,8	34,63	213,9	0,095	0,032	0,932		8,726			1,271
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
741	11	Ватрушка с повидлом	75	0,8475	1,5075	22,65	112,8	0,0142	0,016	0		4,2285			1,1376
685	лет	Чай с сахаром	150/11,25	0,3	0,075	11,295	45,495	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,2333
101		Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Итого		53,877	40,0755	115,875	925,595	0,362	0,263	5,886		108,8325	16	7	6,9279

День: среда Неделя: вторая

№		Прием пищи,	Macca		Пищевые		Энерге-		Витами	НЫ		Мин			
рец.		наименование блюда	порции		вещества(г)	3.7	тическая	DI	D2		F	вещ			
				Б	Ж	У	ценность	BI	B2	С	Е	Ca	P		Fe
302		IC	200/5/2	<i>F</i> 0	0.2	21.0	(ккал)						1	g	
	0	Каша пшенная с маслом	200/5/3	5,8	9,2	31,8	240				$\vdash$		++		
337	В	Яйцо вареное	50 100/100/15	7,8	7	0,34	99						₩		
685	3	Чай с молоком		2,85	3,2	19,63	114,10						1		
		Хлеб с маслом,сыром	40/10/20	8,48	14,6	24,18	248,5								
		Итого:		24,93	34,00	75,95	701,6								
132	От	Рассольник со сметаной	200/10	6,812	6,82	12,2	146,5	0,0868	0,111	6,2564		23,765			1,861
388	7	Котлета рыбная	90	11,7	7,92	12,78	176,4	0,072	0,09	0,387		47,403			0,675
520	до	Пюре картофельное с/с	150/30	3,337	5,475	22,636	153,272	0,142	0,107	19,262		38,836			1,088
	11	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	лет	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		30,429	24,765	117,086	829,972	0,4668	0,398	80,9054		123,004			3,974
															-
													++		
													+	-	
			+								++		++	-	
											$\vdash$		++		
										1					

День: четверг Неделя: вторая

№		Прием пищи,	Macca		Пищевые		Энерге-		Вита	мины				льные	
рец.		наименование блюда	порции		вещества(г)		тическая						ещест	/	1
				Б	Ж	У	ценность	BI	B2	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
160	О	Суп молоч. с макарон.изд.	200	7,0	7,9	24,7	141								
1	В	Хлеб с маслом,сыром	40/10/20	8,48	14,6	24,18	248,5								
685	3	Чай с сахаром	150/11,25	0,3	0,075	11,295	45,495	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,2333
337		Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99								
		Итого:		23,58	29,575	60,515	533,995	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,2333
124	ОТ	Щи из свежей капус со см.	200/10	1,9	5,44	8,3	91,40	0,04	0,04	14,784		34,664			0,64
492	7	Плов из птицы	75/125	20	18,48	33,46	380	0,24	0,10	0,52		37,76			1,82
	лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
766	до	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04			67,8889			2,7983
707	11	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
		Кукуруза консервирован	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		32,38	28,28	115,66	848,9	0,516	0,18	70,304		153,3129			5,6083
								1		l					

День: пятница Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая		Витам	мины				альныс тва(мг)	
			1 '	Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	0	Каша манная с маслом	200/5/10	9,02	9,09	36,39	254,94								
1	В	Хлеб с маслом,сыром	40/10/20	8,48	14,6	24,18	248,5								
337	3	Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99								
685		Чай с молоком	100/100/15	2,85	3,2	19,63	114,10								
		Итого:		28,15	33,89	80,54	716,54								
140	ОТ	Суп картоф.с макарон. изд.	200	2,4	3,86	13,96	100,60	0,10	0,060	6,60		19,68			0,86
147	7	Рыба припущенная	90	17,37	1,062	0,243	79,497	0,045	0,072	1,26		17,55			0,468
297	лет	Греча рассыпчатая с/с	150/30	9,104	8,58	45,572	302,555	0,224	0,11	1,592		17,957			4,712
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
639	11	Компот из сухофруктов	150	0,045	-	23,55	92,25	0,015	0,03	0,6		30,855			0,51
		Огурец консервирован	50				6,5								
		Итого		31,619	15,402	101,325	682,102	0,384	0,272	10,052		86,042			6,55
	]								L		]	1			